

**ASHIN TEJANIYA**

**MEDITASI KESADARAN  
TUNTUNAN UNTUK BERLATIH**

**PUSAT MEDITASI  
SHWE OO MIN DHAMMA SUKHA TAWYA**

**MARET 2010**

**DITERJEMAHKAN KE BAHASA INDONESIA OLEH:  
HUDOYO HUPUDIO**

**NAMO TASSA BHAGAVATO**

**ARAHATO**

**SAMMA SAMBUDDHASSA**

*Terpujilah beliau, Sang Bhagava,*

*Sang Arahata,*

*Yang Tercerahkan dengan Sempurna Sendiri.*

## **PENGHARGAAN**

Rasa terima kasih istimewa saya sampaikan kepada guru saya, almarhum Shwe Oo Min Sayadaw Bhaddanta Kosalla Maha Thera, yang mengajarkan Dhamma kepada saya serta sikap benar bagi perkembangan spiritual dan praktik meditasi saya.

Saya ingin menyampaikan penghargaan saya kepada semua yogi. Pertanyaan-pertanyaan mereka, kesulitan-kesulitan mereka telah mengilhami banyak dari penjelasan yang diberikan dalam buku kecil ini. Saya sungguh berharap, buku kecil ini dapat membantu para yogi untuk memahami meditasi kesadaran dengan lebih baik serta memperdalam latihan mereka.

Saya juga ingin menyampaikan terima kasih kepada setiap orang yang telah menyumbang bagi penyelesaian buku kecil ini.

Ashin Tejaniya  
Myanmar

Ini adalah pemberian Dhamma dan tidak boleh diperjualbelikan. Anda boleh membuat fotokopi untuk keperluan Anda pribadi atau untuk diberikan kepada teman. Mencetak ulang buku ini secara keseluruhan atau sebagian TIDAK dibenarkan. Penyebarluasan dalam bentuk elektronik atau mengunggah buku ini secara keseluruhan atau sebagian di Internet TIDAK dibenarkan.

Hak cipta © Ashin Tejaniya 2010

## PEMBACA YANG TERHORMAT

Buku kecil ini berisi terjemahan tuntunan praktik dari Ashin Tejaniya (buku aslinya dalam bahasa Burma merupakan transkrip dari tuntunan lisan) yang diberikan di Pusat Meditasi Shwe Oo Min 'Dhamma Sukha Tawiya' di Yangon, dan bagian-bagian dari rekaman audio beliau tentang *cittānupassanā* pada Februari 2009.

Seperti buku-buku beliau sebelumnya, buku ini ditulis untuk para yogi yang tengah berlatih di Pusat Meditasi Shwe Oo Min. Tetapi bagaimana pun juga, buku ini tidak bisa menggantikan instruksi dan tuntunan pribadi dari guru.

Kami mencoba menerjemahkan dan mengungkapkan ajaran Ashin Tejaniya seteliti mungkin, dengan mengedit struktur kalimat untuk bahasa Inggris bila diperlukan. Mohon dimaafkan bila ada kesalahan dalam penerjemahan dan detailnya yang mungkin terjadi dalam proses itu. Mohon menghubungi kami dengan saran-saran perbaikan sehingga kami dapat mengubahnya dalam edisi-edisi berikutnya.

Laura Zan, Penerjemah & Editor  
S.S.Win, Penerjemah

(Terima kasih kepada para sahabat & sanak keluarga atas semua bantuan Anda!)

## TUNTUNAN LATIHAN

Marilah kita bahas sedikit tentang praktik meditasi<sup>1</sup>. Anda perlu tahu beberapa hal penting sebelum Anda mulai bermeditasi. Apa yang kita maksud dengan meditasi? Bagaimana Anda berlatih? Dengan batin yang bagaimana, dengan sikap yang bagaimana, seharusnya Anda bermeditasi? Apakah tujuan atau maksud Anda dalam bermeditasi? Anda perlu memiliki gagasan & tujuan yang jelas tentang meditasi sebelum Anda mulai berlatih.

Anda tidak bisa mulai bermeditasi begitu saja tanpa suatu pemahaman atau pengetahuan tentang apa yang Anda lakukan. Ketika Anda bekerja melakukan sesuatu, Anda harus memiliki gagasan tertentu tentang prinsip-prinsip di balik apa yang Anda kerjakan. Hanya dengan demikian Anda akan mendapat manfaat dari pekerjaan Anda.

Selagi Yaw Sayadaw masih ada, beliau mengatakan sesuatu yang saya rasa mencerahkan: “Kita bermeditasi karena kita mempunyai kotoran batin. Jika kotoran batin tidak ada, kita tidak mempunyai alasan untuk bermeditasi.” Jika kotoran batin (*kilesa*) tidak ada, apakah perlu bermeditasi? Hanya karena ada kotoran batin, maka kita berlatih. Energi seperti apa yang seharusnya kita gunakan? Kita menggunakan energi yang baik (*kusala*). Jika kita menggunakan kotoran batin untuk bermeditasi, hanya kotoran batinlah yang berkembang. Bagaimana kita bermeditasi? *Sati* harus seimbang. *Samādhi* harus seimbang. *Viriya* harus seimbang. Pada saat ini Anda hanya mengerahkan banyak usaha. Bila kita berkata, kita mengerahkan kesadaran (*sati*), itu dilakukan dengan

---

<sup>1</sup> Meditasi kesadaran

usaha-keliru (*micchā viriya*). Jadi, jika Anda tidak memahami semua ini, bagaimana mungkin Anda bermeditasi?

Bagi saya, meditasi pada dasarnya adalah “bekerja mengembangkan batin.” Meditasi berarti mengubah keadaan batin yang tidak baik menjadi keadaan batin yang baik; memperbaiki kualitas batin; mengembangkan kebenaran dan kebaikan; menumbuhkan sifat-sifat batin ini dan mengembangkan keadaan batin ini adalah meditasi. Itu sebabnya mengapa meditasi disebut “pekerjaan batin”. Itu bukan pekerjaan jasmani, atau pekerjaan objek-objek. Objek tidak bermeditasi. Batinlah yang bermeditasi.

Saya ingin membahas sedikit tentang “objek”. Orang sering berkata, “Amati objek ini-itu.” Apakah artinya “objek”? Sebuah objek adalah sesuatu yang bisa diketahui, diamati, atau dialami secara langsung oleh batin. Hakikat sebuah objek adalah untuk diketahui, dicerap indera, atau dialami. Berapa banyak pintu indera yang kita miliki? Ada enam pintu indera, bukan hanya satu! Batin mengindra objek-objek. Itu sebabnya kita harus mengetahui batin untuk dapat berlatih dengan benar.

Tahukah Anda bahwa Anda mempunyai batin? Bagaimana Anda tahu bahwa Anda mempunyai batin? Anda bisa melihat gerak-gerik batin melalui berpikir, mengalami, merasa, berkeinginan, memfokus, dsb. Nah, pandanglah tangan Anda yang terkatup. Anda tahu kedua tangan itu saling menyentuh, bukan? Bagaimana Anda tahu itu? Apakah yang dilakukan oleh batin sehingga Anda bisa tahu itu? Anda tahu karena Anda sadar. Anda tahu karena Anda memperhatikan. Tahukah Anda bahwa Anda tengah memperhatikan? Tahukah Anda apa yang Anda sadari?

Jika telapak tangan Anda saling menyentuh, tetapi batin Anda memikirkan sesuatu yang lain, tahukah Anda bahwa tangan Anda saling menyentuh? Tidak. Itu sebabnya bukan karena tangan Anda saling menyentuh Anda tahu, melainkan oleh karena ada **kesadaran** (*awareness*), Anda tahu tangan Anda saling menyentuh.

Tahukah Anda bahwa Anda sadar? Bisakah Anda mengalihkan perhatian Anda dari telapak tangan Anda ke kaki Anda? Bisa, bukan? Pengalihan perhatian disebabkan oleh batin. Batinlah yang memperhatikan. Jika Anda tahu bahwa Anda tengah memperhatikan, maka Anda tahu batin Anda. Anda bisa melihat batin melalui hakikat mengetahui, berpikir, merencanakan, berniat dsb. Tidak begitu sukar melihat batin. Setiap orang sedikit banyak tahu itu. Mungkin tidak begitu mudah mengetahui batin sebagai objek hanya karena tidak pernah berlatih.

Ada dua bagian di dalam praktik meditasi kita: bagian objek dan bagian batin. Bagian yang penting adalah bagian batin, bukan bagian objek. Berbagai objek akan muncul sesuai dengan sifatnya. Anda mengetahui mereka bila Anda sadar. Anda tidak perlu mengembangkan objek. Anda cuma perlu mengembangkan bagian batin, yang terdiri dari kesadaran (*sati*), keseimbangan, ketenangan (*samādhi*) dan kearifan (*paññā*). Batin yang merenung juga harus ada. Bila semua syaratnya matang, pemahaman akan muncul.

Batin mempunyai sifat mengetahui, sedangkan objek adalah yang diketahui. Apakah perbedaan antara nyeri dan tanpa-nyeri? Nyeri adalah objek, dan tanpa-nyeri adalah juga objek. Apakah Anda akan berteriak bila ada nyeri? Apakah Anda akan berbahagia bila nyeri lenyap? Yogi yang *menyadari* objek sebagai objek tidak lagi

mempunyai ketidaksukaan terhadap nyeri. Hanya apabila ada pemahaman ini, tidak ada lagi suka dan tidak-suka. Selama tidak ada pemahaman, oleh karena ada kegelapan batin—pasti akan ada keinginan atau ketidaksukaan. Pahamiakah Anda? Anda harus memiliki pengetahuan akan objek. Bila Anda berlatih, pengetahuan ini akan menjadi lebih jelas lagi. Anda menyadari, “O, itu objek, ini batin yang tahu,” dan bahwa keduanya berbeda. Hakikatnya berbeda. Anda melihat ini dalam latihan Anda. Akan lebih mudah bahwa saya menjelaskannya kepada Anda sekarang.

Taruhlah, Anda sekarang sekadar mengamati, mengetahui dan sadar. Apakah objek, apakah batin? Haruskah Anda menyelidiki ini? Itu seperti menerapkan apa yang telah Anda pelajari sebelumnya pada pengalaman saat ini. Apakah sifat menyelidiki seperti ini muncul pada orang yang sekadar memfokus pada objek? Apakah menurut Anda pemahaman ini akan muncul bila yogi hanya puas dengan keadaan batin yang tenang? Di situ tidak akan muncul kearifan. Itulah sebabnya kearifan sangat penting. Bila Anda berlatih, perlu ada tiga hal ini: kesadaran (*sati*), energi atau 'energi kearifan' (*virīya*) dan penyelidikan dhamma (*dhamma-vicaya*). Apakah *samādhi* melakukan pekerjaan berlatih? Tidak. *Samādhi* bukanlah sebab; itu akibat. Ketenangan (*samādhi*), minat disertai sukacita (*pīti*), ketenteraman (*passaddhi*), keseimbangan (*uppekha*)—keempat hal ini adalah akibat. Ketiga penyebab adalah: kesadaran (*sati*), energi (*virīya*) dan penyelidikan dhamma (*dhamma-vicaya*).

Yang Anda lakukan adalah berlatih dengan tiga hal ini. Dari ketiga hal ini, orang melupakan yang terakhir—penyelidikan dhamma (*dhamma vicaya*). Tidak ada penyelidikan, penjelajahan. Mereka memberikan

perhatian lebih banyak kepada energi (*virīya*)—dan jika *virīya* yang mereka kerahkan adalah usaha keliru (*micchā virīya*), maka itu lenyap. Itulah sebabnya penting untuk berlatih dengan *dhamma vicaya*. Anda gunakan apa yang telah Anda pelajari untuk mengkaji, dan menyelidiki, sementara Anda berlatih. Anda menggunakan apa yang telah Anda pelajari, apa yang Anda ketahui dalam latihan. Begitulah Anda mengembangkan kearifan. Jadi harus ada kearifan di dalam kesadaran. Harus ada pandangan benar (*samma ditthi*). Harus ada penyelidikan dan berpikir benar. Hanya dengan demikian, muncul kearifan yang diperoleh melalui pengalaman langsung (*bhāvanāmayā paññā*).

Pencerahan tidak akan muncul bagi orang yang hanya tekun memfokus pada satu hal saja tanpa berpikir atau menyelidiki. Jadi Anda harus mengetahui baik objek maupun batin. Orang yang memfokus pada sisi objek saja tidak akan melihat batin. Anda harus memiliki pemahaman akan sisi batin juga. Namun, objek tidak bermeditasi. Batinlah yang bermeditasi. Jadi Anda harus mengetahui tentang batin. Dengan batin seperti apa Anda bermeditasi?

Orang yang hanya memfokus pada sisi objek tidak akan melihat batin. Itu seperti memakai kacamata; jika Anda memandang apa yang Anda ingin lihat, Anda tidak akan tahu bahwa Anda tengah mengenakan kacamata. Anda mungkin dapat melihat batin jika tidak ada keinginan di dalam batin. Jika Anda tidak berkonsentrasi pada apa yang ingin Anda lihat, setidaknya-tidaknya Anda tahu bahwa ada kacamata. Jika ada pemfokusan, Anda mungkin tidak tahu ada kacamata. Begitulah liku-liku batin. Jika terdapat terlalu banyak pemfokusan pada satu hal, Anda tidak lagi melihat batin. Itulah sebabnya mengapa saya katakan

jangan memfokus. Jika Anda memandang untuk memahami, sesungguhnya Anda tidak perlu memfokus.

Renungkan ini dengan hati-hati: bisakah Anda berkata bahwa Anda berlatih meditasi bila Anda duduk dan memfokus pada satu objek, atautkah bila Anda penuh perhatian terhadap itu? Tidak, Anda tidak bisa. Anda hanya memfokus pada sebuah objek. Atau, taruhlah, Anda sadar. Apakah yang terjadi bila yang sadar itu penuh dengan ketidakbaikan?

**Usaha, kesadaran dan batin yang bekerja, semuanya harus bekerja dengan dhamma dan kebaikan.**

Jika Anda berlatih dengan ketidakbaikan, Anda tidak bermeditasi dengan dhamma. Hanya bila Anda berlatih dengan batin yang baik, maka Anda bermeditasi secara benar. Bila Anda berlatih dengan banyak keinginan, banyak harapan, maka Anda bermeditasi dengan keinginan (*lobha*). Bila Anda berlatih dengan ketidakpuasan dan ketidaknyamanan, maka Anda berlatih dengan ketidaksenangan (*dosa*). Bila Anda berlatih tanpa sesungguhnya memahami apa yang Anda lakukan, maka Anda berlatih dengan kegelapan batin (*moha*).

Inilah jenis-jenis latihan yang kita katakan dilakukan secara tidak tepat atau tidak benar. Anda harus belajar bagaimana berlatih dengan dhamma dan dengan kebaikan. Anda harus punya kecerdasan dan pengetahuan untuk dapat bermeditasi tanpa mempunyai kotoran batin (*kilesa*). Hanya sesudah Anda mencapai titik itu, Anda sesungguhnya berlatih meditasi.

Jika Anda tidak tahu apa-apa tentang suatu hal, bagaimana Anda bisa memikirkan atau mengggarap hal itu? Hanya bila Anda tahu, Anda dapat berlatih. Ada tiga jenis

kecerdasan: pengetahuan (*sutamayā paññā*), pemikiran (*cintāmayā paññā*) dan pemahaman, kearifan (*bhāvanāmayā paññā*). Memiliki kesadaran saja tidak cukup.

Buddha menamakannya “*sati sampajañña*” (kesadaran & kejernihan). Itu berarti, sebelum Anda mulai berlatih, Anda perlu memiliki informasi awal yang akurat dan lengkap lebih dulu. Kalau tidak, Anda akan menghadapi kesulitan dalam latihan Anda. Untuk itu Anda perlu mendengar pengetahuan dhamma, bertanya untuk memperoleh klarifikasi, dan berdiskusi tentang dhamma. Lalu dengan arif Anda berlatih.

Taruhlah, Anda tengah menangani suatu hal penting dalam kehidupan sehari-hari. Untuk berhasil, Anda harus memikirkan dan merencanakan sebelum Anda melaksanakan hal itu dengan berhasil. Itu berarti menggunakan kecerdasan Anda. Menerapkan kecerdasan juga termasuk latihan.

Jadi, apakah Anda harus berpikir atau tidak berpikir ketika berlatih? **Anda tidak seharusnya memikirkan hal-hal yang akan meningkatkan keinginan (*lobha*) atau ketidaksenangan (*dosa*). Namun, Anda seharusnya berpikir tentang bagaimana latihan Anda dan apa yang Anda lakukan.**

Agar Anda dapat berpikir seperti ini, mula-mula Anda memerlukan pengetahuan dan informasi tertentu. Yang saya katakan kepada Anda sekarang adalah memberikan kepada Anda beberapa gagasan tentang bagaimana seharusnya berlatih. Ada dua jalan untuk berlatih. Jalan yang satu membuat batin tenang dan damai. Jalan yang lain mengembangkan batin untuk melihat hal-hal seperti apa adanya. Apa yang Anda inginkan dari latihan Anda?

Apa tujuan Anda berlatih? Gagasan yang melandasi serta latihannya akan bervariasi tergantung pada tujuan Anda.

Para yogi berkata, mereka ingin mengetahui kebenaran, tetapi ketika mereka berlatih, mereka hanya mencoba membuat batin tenang dan damai. Ini tidak akan mendatangkan pemahaman apa pun. Jika Anda mempunyai tujuan mencapai ketenangan, Anda harus terus memfokus pada satu objek. Jika Anda mempunyai tujuan mencapai pemahaman, Anda harus memperhatikan batin yang bekerja (berlatih).

**Tanya:** Ada objek dan ada batin. Mana yang lebih penting?

**Jawab:** Batin yang berlatih, yang bekerja itu yang lebih penting.

Anda boleh bercita-cita mencapai kearifan, tetapi bagaimana itu bisa muncul kalau ada keinginan (*lobha*), ketidaksenangan (*dosa*) atau kegelapan batin (*moha*)? Itu sebabnya Anda harus memperhatikan batin jika Anda ingin mengetahui kebenaran. Bagaimana sikap Anda ketika Anda berlatih? Anda harus selalu memeriksa bagaimana Anda berlatih. Selalu memeriksa sikap Anda. Jangan terpaku pada objek. Objek selalu ada. Objek tidak lagi penting. Mereka hanya berperan untuk mempertahankan kesadaran. Anda menggunakan objek untuk mempertahankan kesadaran yang tetap.

Yogi yang tahu akan menggunakan objek untuk mengembangkan kesadaran (*sati*), keheningan, ketenangan (*samādhi*) dan kearifan (*paññā*). Mereka yang belum matang, objek hanya akan menimbulkan keinginan (*lobha*), ketidaksenangan (*dosa*) dan kegelapan batin (*moha*).

Ada pertanyaan: objek manakah yang lebih baik, keluar-masuknya napas pada cuping hidung atau gerak naik-turunnya dinding perut? Bukan kedua-duanya. Satu objek tidak lebih baik daripada objek lain. Sebuah objek hanya itu, yaitu objek. Jika Anda berpikir bahwa satu objek lebih baik daripada objek lain, maka dengan sendirinya Anda akan melekat pada objek itu. Jika Anda tidak dapat memperhatikan objek yang tertentu itu, Anda tidak bisa berlatih.

Jika Anda memilih satu objek yang lebih Anda sukai, maka keinginan (*lobha*) akan muncul. Jika Anda tidak menemukan apa yang Anda pikir objek yang bagus, maka ketidaksenangan (*dosa*) akan muncul. Berpikir bahwa satu objek bagus sesungguhnya adalah kegelapan batin (*moha*) yang bekerja! Jadi, apakah Anda mengembangkan objek daya kesadaran?

Berbagai objek selalu ada, sesuai dengan hakikatnya; Anda perlu mengembangkan kesadaran Anda (terhadap batin). Anda tidak mencoba mengubah apa pun yang tengah terjadi. Pada taraf ini, batin masih belum kuat dalam kesadaran. Jadi Anda harus memperkuat dan memperbaiki kesadaran. Pada taraf ini, kearifan masih lemah, usaha masih lemah, keyakinan masih belum ada, dan *samādhi* juga masih belum kuat. Kita bermeditasi untuk mengembangkan semua sifat ini agar menjadi lebih baik dan lebih kuat.

Yogi yang ingin mencapai ketenangan akan memilih dan mengambil satu objek. Ia harus menciptakan satu objek. Jika perhatian berkelana, ia harus berjuang untuk memfokus. Jika ada ketidaksenangan (*dosa*), ia harus mengganti objek. Itulah sebabnya ia memerlukan banyak

usaha. Orang yang menyukai ketenangan berhubungan dan bekerja dengan hanya satu objek.

Tambahan pula, jika Anda mencoba membuat batin tenang, Anda harus memegang objek. Anda harus berusaha mempertahankan batin menetap pada objek itu untuk waktu lama. Itulah sebabnya mengapa Anda harus berusaha cukup keras. Jadi Anda harus bekerja untuk mempertahankan perhatian Anda menetap pada objek itu untuk mencapai ketenangan. Nah, manakah yang lebih sukar dilakukan? Apa yang terjadi bila batin sudah tenang? Bagaimana Anda melanjutkan? Jika Anda tidak tahu bagaimana melanjutkan, Anda akan mengantuk.

Lebih sukar menghentikan apa yang tidak berhenti. Memfokus itu melelahkan. Ketahuilah apa yang terjadi. Jangan mencoba menghentikan apa yang tidak berhenti. Akui saja bahwa itu bukan ketenangan. Amati bahwa batin tercerai-berai atau goncang. Pengamatan itu, pengakuan itu adalah kerja. Ketahuilah apa yang terjadi seperti apa adanya. Ini sudah *samma-ditthi*. Inilah praktik vipassana.

Yogi yang berjuang untuk mencapai pencerahan memperhatikan batinnya. Yogi itu akan memperhatikan banyak objek. Jika Anda ingin *memahami*, tentu saja Anda harus tahu sebanyak mungkin objek. Hanya mengetahui satu hal saja tidak akan membawa pada pencerahan apa pun. Kearifan masih akan lemah. Anda harus mempelajari setiap hal yang terjadi, dan berelasi dengan semua objek. Hanya dengan demikian pandangan Anda akan meluas, cakrawala Anda melebar, dan kearifan berkembang. Sebaliknya, yogi yang ingin memahami tidak mencoba menenangkan batin atau melenyapkan objek. Ia hanya mempertahankan sikap benar dan menerima apa yang

terjadi. Jika itu bukan ketenangan, ia menerima bahwa itu bukan ketenangan.

Anda bisa menggarap objek apa pun yang muncul. Jika Anda menginginkan pengetahuan, jangan memilih atau memegang satu objek tertentu. Garaplah objek apa pun yang muncul; Anda tidak perlu menciptakan apa-apa. Anda hanya perlu belajar. Untuk itu, Anda harus menggunakan kecerdasan Anda.

Jika Anda mencoba mengembangkan pencerahan, Anda mencoba untuk tidak melekat pada objek apa pun. Anda mundur sedikit dan mengamati, oleh karena Anda ingin tahu kebenarannya. Anda mempunyai batin yang menyelidik, dengan sikap benar.

Tanyalah kepada diri sendiri: *Apakah ini baik atau buruk? Apakah itu sungguh-sungguh baik atau buruk? Apakah itu benar atau salah? Apa yang terjadi? Mengapa itu terjadi?*

Oleh karena Anda ingin tahu, Anda mengamati dan menyelidiki. Gunakan kecerdasan Anda dan bukan sekadar usaha. Kecenderungan untuk tahu ada di situ. Batin yang menyelidik juga harus ada di situ. Dan akhirnya, batin harus mempunyai sikap yang benar. Sekarang Anda tahu bedanya antara 'memfokus' dan 'menunggu, menunggu dan mengamati'.

Bila ketidaksukaan muncul, jangan mencoba menghilangkannya. Anda tidak mencoba melenyapkan ketidaksukaan. Anda mengamatinya oleh karena ingin tahu hakikat sebenarnya dari ketidaksukaan (*dosa*). Anda mempelajarinya oleh karena Anda ingin tahu tentang itu. Jadi Anda

tidak mencoba menciptakan atau melenyapkan apa pun. Amati saja apa yang ada. Jangan lupakan itu. Itulah artinya bermeditasi. Itulah sebabnya ada perbedaan antara 'memfokus' dan 'sekadar menonton'. Hakikat keduanya berbeda.

Jangan mencoba mengesampingkan ketidaksukaan. Begitu Anda mencoba mengesampingkan ketidaksukaan, ada lebih banyak ketidaksukaan. Ketidaksukaan selalu negatif; sifatnya menjauhkan sesuatu. Menyadari bahwa sesuatu itu "tidak baik" sangat berbeda dengan memberi label sesuatu itu "tidak baik". Jika batin melihat sesuatu sebagai "baik", sudah ada keinginan. Dengan objek apa pun yang muncul, keinginan (*lobha*) dan ketidaksukaan (*dosa*) menyusul dekat di belakang. Kegelapan batin (*moha*) sudah ada di situ. Jadi bagaimana Anda harus bermeditasi?

## ***SATI***

***Sati* (sadar-eling) berarti "tidak khilaf." Itu bukan berarti memfokuskan energi Anda.**

Bagaimana Anda memahami dan mendefinisikan sadar-eling (*sati*)? Kata itu berarti mengingat; sadar bukan memfokus. Apa yang tidak Anda lupakan? Anda tidak lupa apa yang benar, apa yang tidak salah. Itu berarti tidak lupa "objek yang benar" dan sikap yang benar. Tidak lupa adalah sadar-eling (*sati*); bukan memfokus. Bila kita berkata, gunakan kesadaran, itu bukan berarti "menaruh kesadaran" di suatu tempat (atau pada sesuatu). Itu berarti tidak lupa. Itulah hakikat batin dan badan (materi).

Itu saja. Di dalam '*khandha*', itu yang ada. Jika Anda tidak lupa, Anda memiliki kesadaran (*sati*). Jika Anda tahu apa yang tengah berlangsung, Anda juga mempunyai *sati*. Apa yang harus Anda kerjakan supaya Anda tidak lupa? Apa yang Anda kerjakan supaya Anda memiliki kesadaran? Kebanyakan orang berpikir, supaya memiliki kesadaran, mereka harus *mengerahkan* kesadaran. Saya akan sampaikan sebuah metode yang lebih rileks: ingatkan diri Anda. Jika Anda "mengerahkan kesadaran", Anda meletakkan kesadaran pada suatu objek. Itu membutuhkan pemfokusan. Batin menggarap batin yang mempunyai pikiran salah dsb, dan meletakkan kesadaran pada suatu objek. Itu membutuhkan energi untuk memfokus.

Mengingatn diri sendiri adalah berpikir. Batin berpikir tentang batin dan badan. Lalu kesadaran masuk secara otomatis. Jika Anda tidak percaya, tanyalah pada diri sendiri. Jika Anda bertanya, "Apa yang tengah berlangsung pada saat ini?", kemungkinan besar Anda akan melihat sesuatu. Jadi apa yang tengah terjadi dalam batin pada saat ini? Apakah batin tenang? Gelisah? Terganggu? Apa yang terjadi? Jadi, Anda melihat bahwa Anda dapat mengatakan apa yang tengah berlangsung di dalam batin, sekalipun hanya secara kasar. Anda bisa melihat bahwa jika Anda berpikir tentang batin, kesadaran tertuju kepada batin. Jika ini harus dikatakan secara jelas, meditasi pada dasarnya adalah memalingkan batin ke dalam. Itulah artinya sadar-eling.

Batin biasanya sadar akan fenomena-fenomena di luar. Anda selalu memperhatikan keluar. dan sering kali

18

melalui indera mata. Jadi batin biasanya menggunakan indera mata, dan selalu melihat keluar. Jadi yang kita lakukan hanyalah memalingkan batin yang terus-menerus memperhatikan keluar menjadi ke dalam. Itu mudah jika Anda memahami ini. Jadi bagaimana Anda memalingkan batin ke dalam? Jika Anda baru saja berpikir tentang berpaling ke dalam, batin sudah berpaling ke dalam. Sifat pikiran adalah bahwa ia akan mengambil sebagai objek apa yang dipikirkannya. Jika Anda berpikir tentang apa yang terjadi dengan tangan Anda, bukankah batin langsung memperhatikan tangan? Jika Anda bertanya, “Apa yang tengah berlangsung di kepala saya?”, batin langsung memperhatikan kepala. Berapa banyak pemfokusan Anda perlukan untuk itu? Lebih melelahkan “mengerahkan kesadaran” setiap kali Anda berpikir, “Oh, kesadaran saya lenyap, saya harus memiliki kesadaran lagi.”

Renungkan diri Anda sendiri dari saat Anda bangun tidur. Meditasi mulai ketika Anda terbangun, bukan baru setelah Anda masuk ke Ruang Dhamma atau ketika Anda mulai duduk. Pikirkanlah bagaimana Anda hidup dengan kesadaran. Itulah sebabnya mengapa Anda perlu menanyakan pertanyaan-pertanyaan ini sejak saat Anda bangun. Jika Anda memikirkan diri Anda, Anda akan mempunyai kesadaran. Apa yang saya maksud dengan memikirkan diri sendiri? Berpikir tentang *khandha*, batin dengan cara ini. Itu tentang *khandha* kita, batin. Apakah yang dirasakan oleh batin? Apakah yang dipikirkan oleh batin? Di manakah batin? Apakah yang dikerjakannya? Tidak perlu mengerahkan banyak energi bagi kesadaran. Jadi, bisakah Anda mempraktikkannya di mana saja, kapan

saja? Anda juga perlu menggunakan apa yang Anda ketahui tentang sifat-sifat batin. saya juga mulai dengan cara ini.

Sifat batin ialah ia mengambil sebagai objek apa yang dipikirkannya. Jika Anda memikirkan batin, batin berpaling pada batin. Jika Anda memikirkan jasmani, batin berpaling pada jasmani. Jasmani ini mudah—mudah dikenali, jelas. Dengan latihan, batin juga akan dapat dilihat. Jadi, mereka tidak pernah sampai pada batin. Saya lebih memperhatikan batin yang bekerja. Mengapa kita tidak bisa melihat batin yang bekerja ini? Jadi, jangan terlalu terfokus pada objek. Tanyalah, “Apa yang tengah berlangsung dalam batin?” Begitu Anda bertanya, batin menyadari sesuatu. Apa yang Anda sadari, baik-baik saja.

## **SAMĀDHI**

***Samādhi* berarti batin yang mantap dan tidak goyah; *samādhi* bukan berarti memfokus.**

Apakah setiap kali Anda memfokuskan perhatian Anda pada suatu objek muncul batin yang tenang? Banyak yogi menderita sakit kepala dan leher kaku oleh karena mereka menggunakan energi terlalu banyak untuk memfokus atau berkonsentrasi pada sebuah objek. Memfokus pada sebuah objek melelahkan.

**Bagaimana *samādhi* muncul? Ia tidak muncul melalui pemfokusan. *Samādhi* muncul bila sikap benar. *Samādhi* muncul dengan pandangan yang benar.**

Bila Anda menemui kesulitan dalam hidup dan Anda tidak bisa berpikir secara rasional, Anda menjadi gelisah. Tetapi bila Anda mampu berpikir melewati suatu situasi secara cerdas, maka Anda akan tenang-tenang saja. Begitu pula, bila terdapat sikap yang benar akan berkembang sebuah batin yang tenang (*samādhi*); bukan bila terdapat sikap salah atau melalui konsentrasi. Oleh karena itu penting mengetahui tentang sikap benar dan pandangan benar.

Ada dua jenis ketenangan (*samādhi*). Ada *samādhi* yang berasal dari konsentrasi, dan *samādhi* yang berasal dari pikiran benar.

Bila Anda berkonsentrasi pada suatu objek untuk waktu lama, dan terserap ke dalamnya, batin tidak lagi waspada. Kesadaran dan kearifan menjadi lemah. Oleh karena batin terutama asyik dengan berkonsentrasi pada sebuah objek, batin lupa belajar atau menyelidiki apa yang tengah terjadi atau memiliki pandangan benar. Daya pikir kita juga menjadi tumpul. Itulah sebabnya *samādhi* yang berasal dari konsentrasi akan menghasilkan ketenangan, tetapi tidak menghasilkan kearifan.

*Samādhi* kearifan mulai dengan kearifan dan mengembangkan kearifan. Oleh karena ada pandangan benar, pikiran benar, dan sikap benar, batin tidak bereaksi dengan keinginan (*lobha*) atau ketidaksenangan (*dosa*). Tidak ada ketertarikan pada suatu objek atau ketidaksenangan terhadap satu objek. Batin tenang, damai dan hening. Ketenangan seperti itu (*samādhi*) adalah *samādhi* vipassana. Bila Anda mempunyai batin yang tetap, tenang seperti itu, batin akan terasa ringan dan

waspada. Anda merasa segar. Anda tidak merasa berat atau tumpul. Hanya *samādhi* seperti inilah yang mengembangkan kearifan.

Misalnya, seorang yogi terganggu oleh suara. Yogi lain menganggapnya sebagai objek untuk dipelajari, suatu fenomena alamiah. Menurut Anda, yogi manakah yang akan mengembangkan *samādhi*? Yogi yang terganggu oleh suara akan menjadi lebih terganggu lagi ketika ia mendengar suara. Keidaksenangannya (*dosa*) akan terus muncul dan bertambah.

Jika suara itu tidak dianggap sebagai gangguan, maka tidak ada rasa suka dan tidak suka. Batin akan tetap damai. Jika Anda tidak menganggap kebisingan sebagai pemberatan, maka tidak akan ada rasa suka dan tidak suka terhadapnya. Batin damai. Anda perlu memiliki sikap benar terhadap *samādhi*.

## **VIRIYA**

Bagaimana Anda memahami *viriya*? Saya memahaminya sebagai konsistensi. Bisakah Anda mempelajari sesuatu secara tuntas jika Anda maju dan berhenti berulang-ulang? Misalnya, Anda akan kehilangan alur cerita jika Anda terlewat menonton beberapa nomor dari sebuah cerita serial TV. Begitu pula dengan meditasi, hanya jika berlangsung terus-menerus, Anda melihat awal, pertengahan dan akhir, sehingga Anda memahami ceritanya. Jadi, memfokus tidak penting; yang penting adalah melihat awal, pertengahan dan akhirnya.

*Viriya* bukan berarti pengerahan usaha! Harap jangan bikin aus batin atau tubuh Anda dengan berusaha

bermeditasi. Jika batin atau tubuh Anda lelah, pemahaman tidak berkembang. **Tenang dan santai sajalah. Cukup pertahankan minat. Perlu ada upaya yang tetap dan konsisten, tetapi bukan melalui pengerahan usaha.**

Di Pusat ini, Anda bermeditasi sepanjang hari, dari saat Anda bangun sampai saat Anda pergi tidur. Jika Anda mengerahkan banyak energi, bisakah Anda bermeditasi seperti itu sepanjang hari? Anda akan menjadi lelah, ada mengalami depresi. Keyakinan Anda akan merosot. Itulah sebabnya kita tidak mengerahkan kekuatan; kita hanya sekadar menggunakan usaha yang tetap.

***Viriya* sesungguhnya berarti kualitas kesabaran dan ketekunan dari batin.**

"Tidak menyerah" tidak sama dengan mengerahkan tenaga. Anda tetap mengerahkan (diri Anda) sebanyak mungkin, tapi jangan tergelincir. Kita hanya menggunakan usaha untuk menyelesaikan pekerjaan kita sepanjang hidup kita. Energi macam apa yang kita gunakan? Energi yang berasal dari ketidaksenangan, ketidaktahuan dan keinginan. Itulah kebiasaan otomatis dari pikiran. Jenis *viriyā* ini mengetahui bahwa praktik ini bermanfaat, dan terdapat kearifan di situ. Jadi Anda tekun, dan Anda tahu motivasi Anda dalam melakukannya. Itu seperti lari marathon. Apakah si pelari mengerahkan sepenuh usahanya sejak dari awal? Tidak! Ia lari dengan kecepatan yang tetap, dan memperoleh momentum sementara ia lari. Dengan cara yang sama, kita menginginkan jenis momentum ini dalam praktik kita. Momentum yang terjadi secara alamiah adalah momentum *dhamma*, bukan

momentum yang diciptakan dengan kekuatan; itu bukan hakikat dhamma. Anda menjadi lelah dan tidak bisa bertahan. Ingat, kita tidak berlomba lari 100 meter. Kita akan lari marathon. Itulah sebabnya Anda lakukan apa yang bisa Anda lakukan, dengan konstan, tapi tidak menyerah!

**Tanya:** Kapan kita mulai?

**Jawab:** Dari saat Anda terbangun, sampai saat Anda tertidur kembali.

Apakah praktik ini sukar atau melelahkan? Tidak. Cukup Anda tidak lupa. Sering-seringlah memeriksa diri dan berapa banyak usaha yang Anda kerahkan. Anda harus mengenalinya sendiri.

## **SADDHA**

**Anda harus memiliki keyakinan dan kepercayaan diri (*saddha*).** Anda harus memiliki keyakinan pada apa yang Anda lakukan. Anda harus mempercayai latihan Anda. Anda juga harus percaya pada diri sendiri. Berminatlah terhadap latihan dan bagaimana Anda berlatih. Lebih penting: untuk dapat meyakini apa yang tengah Anda lakukan, Anda harus tahu manfaat dari apa yang Anda lakukan. Hanya apabila Anda memahami ini, keyakinan bisa tumbuh.

Di dalam latihan meditasi, kepercayaan diri kita tumbuh. Ketika Anda berlatih, apakah Anda menemukan kedamaian atau stres? Bila Anda berlatih dengan benar

disertai kelurusan, Anda tidak akan pernah mengalami stres. Bila Anda belum tahu cara berlatih secara benar, dan Anda berlatih secara keliru, maka Anda akan menjadi lelah dan mengalami stres. Begitu Anda belajar bagaimana berlatih secara benar:

1. Batin & jasmani merasa damai
2. Kita akan bebas dari kesedihan
3. Kearifan vipassana akan muncul
4. Pengetahuan akan jalan (*magga nyana*) dan pengetahuan akan buah (*phala nyana*) akan muncul
5. Orang cenderung kepada *nibbana*.

Itulah yang dinyatakan oleh Buddha dalam *Satipatthana Sutta*. Tetapi orang belum tahu bagaimana seharusnya berlatih. Itulah sebabnya Anda harus belajar. Keyakinan pada Buddha, Dhamma dan Sangha agak terlalu tinggi sekarang. Namun, bila pencerahan muncul, Anda akan merasakannya secara alamiah.

**Apakah Anda harus berlatih demi mencapai kebenaran, ataukah berlatih sehingga Anda tahu bagaimana berlatih secara benar?**

Jangan berpikir dulu tentang 'memperoleh' sesuatu. Jangan mengharapkan hasil. Yakinlah akan latihan Anda. Berminatlah terhadap latihan. Capailah ketrampilan dalam latihan. Percayalah pada diri Anda. Apakah manfaat latihan?

"Dibutuhkan sejumlah kecerdasan dan kearifan." Kesampingkan untuk sementara kearifan vipassana, kearifan *magga*, kearifan *phala*. Kecerdasan yang

diperlukan untuk menampilkan usaha benar harus muncul lebih dulu. Apakah kearifan pencerahan muncul sebelum orang melakukan usaha benar? Pertama-tama, pelajari bagaimana melakukan usaha ini.

Di antara batin dan jasmani, manakah yang berusaha? Batinlah yang berusaha.

Bisakah Anda menjadi trampil dalam latihan bila:

- Anda tidak mengenal pikiran;
- Anda tidak mengenal apa yang tengah dipikirkan oleh pikiran;
- berapa banyak usaha dikerahkan oleh pikiran;
- pikiran macam apa yang ada;
- sikap macam apa yang ada; atau
- apakah hakikatnya?

Banyak yogi memperoleh pengalaman yang baik maupun buruk dalam latihan mereka. Kadang-kadang meditasi mereka baik, dan kadang-kadang mereka merasa tidak puas dengan latihan mereka. Jika mereka ditanya, mengapa ini terjadi, mereka tidak tahu! Tahukah Anda mengapa [mereka berkata begitu]? Itu disebabkan karena mereka tidak menaruh minat pada apa yang mereka kerjakan. Mereka tidak mempelajari apa yang mereka lakukan. Mereka tidak tahu apa yang mereka kerjakan, mereka tidak tahu alasan mereka melakukannya, dan mereka tidak mengenali pikiran mereka sendiri.

Jika Anda melihat hubungan antara apa yang dilakukan oleh pikiran, dan apa yang terjadi, maka Anda akan memahami hakikat dari sebab-akibat.

Pertama-tama, Anda mulai dengan materi, objek. Sementara Anda memelihara keelingan, tetap periksalah batin Anda. Batin yang bagaimana yang sadar? Bila ia sadar, apakah batin itu nyaman atau tidak? Bagaimanakah sikapnya? Anda harus tetap memeriksa. Jangan hanya terfokus pada objek.

Sementara menyadari [tubuh] berjalan, tetap perhatikan batin untuk melihat apakah ia tidak sabar atau rileks. Apakah itu sukar diketahui? Tidak! Anda sekadar perlu memeriksa batin, bukan? Begitu sukarkah menyadari batin Anda? Jangan mencari batin yang halus dulu. Jika Anda sadar akan batin yang kasar, itu bolehlah. Bagaimana batin itu? Apakah ia merasa damai, atautkah ia mengalami stres? Apakah ia lelah? Anda bisa tahu, bukan? Anda harus mengamati batin Anda. Apa yang terjadi pada batin? Penting untuk menyadari keterkaitan ini dalam latihan.

- Dengan batin bagaimana Anda sadar?
- Anda sadar. Apa yang dirasakan oleh batin?
- Apa yang dirasakan oleh batin ketika Anda menyadari objek ini?
- Cobalah menghubungkan batin dan objek seperti ini.

Pada waktu mana sebaiknya kita berlatih? Banyak yogi mengira bahwa mereka harus mulai berlatih ketika

mendengar bel. Bukan demikian seharusnya. Bel itu hanya untuk mengingatkan Anda. Waktu untuk berlatih adalah dari saat Anda terjaga di waktu pagi sampai Anda pergi tidur di waktu malam. Ketika Anda bangun di waktu pagi, periksalah batin Anda. Apakah batin jernih? Segar kembali? Sempoyongan? Dapatkah Anda mengetahui semua itu? Tanyalah kepada diri sendiri.

Anda bangun, tapi Anda ingin terus tidur. Apakah itu sukar diketahui? Anda berlatih untuk mengenali batin dan badan. Biarlah terjadi apa yang akan terjadi; itu tidak penting. Anda hanya perlu tahu dan menyadari. Duduk di atas tikar bukan selalu berarti Anda tengah berlatih. Anda tidak menamakan itu berlatih. Ada yogi yang duduk dan tertidur; ada yogi yang duduk dan melamun. Apakah Anda namakan itu berlatih?

**Saya pernah mengatakan, "latihan dhamma adalah pekerjaan batin." Batin harus memiliki kesadaran/keelingan. Ia harus waspada dan berminat menyelidiki diri sendiri.**

Seperti pernah saya katakan, Anda harus memiliki kesadaran terus-menerus sehingga mempunyai momentum (daya dorong). Momentum datang dari berlatih dari saat ke saat. Dan Anda membutuhkan momentum alamiah; Anda tidak membutuhkan api jerami yang berkobar sebentar. Anda membutuhkan api dari kayu atau batubara —api yang terus menyala untuk waktu lama. Anda membutuhkan api yang terus menyala tanpa jeda.

Kita sering lupa mengecek batin kita oleh karena pola kebiasaan selalu melihat keluar. Itulah sebabnya Anda harus selalu bertanya dan mengingatkan kepada diri sendiri. Bila Anda mengingatkan diri sendiri, Anda menjaga kesadaran.

Hal lain adalah "menunggu dan menonton (*watching*)". Lihat, betapa mudah "mengamati (*observing*)" itu? Di dalam latihan ini, kita tidak memfokus, tidak mengendalikan, tidak mengerahkan usaha, dan tidak membatasi. Semua itu berakar dari keinginan (*lobha*). Anda mengerahkan banyak tenaga bila Anda menginginkan sesuatu. Bila Anda tidak puas [dengan apa yang Anda peroleh], Anda mengerahkan banyak tenaga. Bila Anda tidak tahu bagaimana Anda seharusnya bertindak, Anda menyelonong terus.

Itulah sebabnya saya akan membahas tentang "menonton secara cerdas". Apakah yang dapat Anda ketahui secara alamiah sementara Anda duduk? Anda tidak mengamati napas Anda atau dinding perut Anda; Anda tidak memfokus untuk mengamati. Anda sadar dan sekarang Anda mengamati diri Anda.

- Apakah yang bisa Anda ketahui secara alamiah?
- Apakah yang terjadi dengan tubuh Anda?
- Sadarkah Anda bahwa Anda tengah duduk?

Dinding perut yang mengembang, mengempis, panas, kebisingan ...

- Tidakkah lengan Anda lelah?
- Sadarkah Anda akan telapak tangan Anda bersentuhan?

Melihat, mendengar, panas, dingin, sentuhan, kelelahan ... berapa banyak usaha Anda butuhkan untuk mengetahui ini? Perlukah Anda memfokus?

- Apakah itu melelahkan?
- Apakah itu sukar?

Apakah melelahkan berlatih seperti ini sepanjang hari? Tanyalah kepada diri sendiri jika Anda sadar. Hanya bila Anda sadar, lakukan meditasi duduk dan meditasi berjalan. Pikiran akan pergi ke objek yang disukainya; ia akan tahu sebanyak yang diinginkannya. Itulah hakikat pikiran; entah ketika sedang duduk, berjalan atau makan, teruslah bertanya. Pikiran bisa tahu apa yang diinginkan-nya, bukan? Itulah tahu secara alamiah; jadi lakukan apa yang alamiah, itu mudah bagi Anda. Mencari apa yang Anda inginkan membutuhkan energi. Mana yang lebih baik? Mengamati napas atau mengamati dinding perut? Tidak ada yang lebih baik; itu sama saja. Anda tidak seharusnya lebih menyukai yang satu daripada yang lain. Jika Anda lakukan, maka Anda melekat!

Objek di hidung adalah objek. Objek di dinding perut adalah sekadar objek. Suara adalah objek. Panas adalah objek. Di dalam meditasi vipassana, mata adalah salah satu pintu indera, telinga adalah pintu indera lain. "Meditasi vipassana" menggunakan objek apa pun untuk

memperoleh kesadaran, untuk mengembangkan *samādhi* dan memperoleh kearifan ... itulah "meditasi vipassana". Bila tidak ada pengetahuan, Anda mungkin mempunyai keinginan (*lobha*), ketidaksenangan (*dosa*) atau kegelapan batin (*moha*) sebagai akibat dari objek itu. Orang yang memiliki kesadaran (*mindfulness*), orang yang memiliki kearifan, akan menggunakan objek untuk merealisasikan kesadaran (*awareness*), suatu batin yang tak mudah goyah dan tenang, dan mengembangkan kearifan. Objek itu bukan hal yang utama; kuncinya adalah sikap benar.

Ada yogi yang mencoba menghilangkan semua penglihatan dan semua pendengaran bila mereka berlatih. Alih-alih menyadarinya, alih-alih mengamatinya, mereka mencoba mengabaikannya. Jika Anda ingin memperoleh "kearifan vipassana" tetapi bekerja untuk mencapai "*samādhi*", apakah Anda akan memperoleh kearifan? Tidakkah Anda mencapai kesadaran dengan objek apa pun yang semula Anda amati? Tidak bisakah Anda mulai dengan suara? Haruskah Anda mencari-cari suara? Tidakkah suara selalu ada? Anda bisa tahu ada suara. Bisakah Anda sadar ada rasa panas? Bisakah Anda sadar akan rasa dingin? Ambillah objek apa pun yang ada. Jangan mencari-cari objek yang sangat halus.

Jika Anda berlatih seperti ini, dengan nyaman dan sadar terus-menerus, maka kekuatan batin akan tumbuh.

## PAÑÑĀ

Anda juga perlu memiliki "sikap benar". **Sangat penting untuk memiliki pandangan benar ketika berlatih.** Dengan pandangan bagaimana, dengan sikap bagaimana Anda akan memandangi objek? Objek yang akan Anda amati adalah tubuh ... hakikat dari tubuh.

Ada sensasi/perasaan (*vedanā*), ada batin (*citta*), ada tubuh (*rūpa*). Itulah hakikat perasaan (*feeling*) di dalam batin, hakikat batin, gerak-gerik batin, pola batin. Bila Anda mengamati tubuh atau batin sebagai objek, dengan sikap bagaimana Anda mengamati objek-objek ini?

Jika Anda mengamati objek-objek tubuh dan batin ini sebagai fenomena alam, dan bukan 'milikku', itu dinamakan pandangan benar (*sammā ditthi*). Bila Anda mengamati diri Anda, Anda melihat tubuh dan Anda melihat batin. Apa yang ada dalam tubuh? Panas, dingin, keras, lunak, gatal ... semua itu terjadi pada tubuh ... apakah itu hanya terjadi pada Anda. Tidak. Setiap orang merasakannya. Perasaan, kebahagiaan, kesedihan, kenyamanan, penderitaan ... setiap orang merasakan itu. Bila semua itu dialami oleh semua orang, bagaimana Anda memandangnya? Hakikat dhamma, prinsip-prinsip alamiah, objek-objek untuk diketahui. Lihatlah itu sebagai alam; semua itu tidak unik, hanya Anda sendiri yang mengalaminya.

Pandanglah panas sebagai panas—bukan *Anda* merasa panas. Semua orang merasakan panas itu. Begitu pula dengan dingin. Sama juga dengan perasaan; semua orang

merasakannya. SANGAT penting untuk mempunyai sikap benar ini. Anda hanya bisa berlatih bila Anda memiliki pandangan benar ini.

Pernahkan Anda marah? Bila Anda marah, dan Anda berpikir, "Saya menjadi marah", apa yang terjadi? Marah Anda bertambah. Dengan mempunyai pandangan keliru dan dengan menganggap marah itu sebagai milik, dengan berkata, "Ini marahku", marah itu membesar.

Sama saja dengan orang yang, ketika merasa berkecil hati dan berputus asa, "Saya merasa depresi, saya mempunyai semangat yang rendah", lalu mereka benar-benar merosot. Jika mereka menanggapi depresi itu sebagai "alam", maka kotoran batin (*kilesa*) tidak bisa tumbuh. Bila pandangan benar, dan bila ada kesadaran, ini dinamakan "*sammā sati*".

Itulah sebabnya Anda perlu berpegang pada pandangan benar. Inilah yang saya maksud ketika saya berkata, Anda perlu memulai latihan Anda dengan pengetahuan.

Pernahkan Anda merasa berkecil hati atau semangat Anda rendah? Bila Anda merasa kecil hati dan Anda bilang, "Saya merasa kecil hati," apakah itu membuat Anda merasa lebih buruk atau lebih baik? [*Yogi menjawab: "Merasa lebih buruk."*] Mengapa begitu? Itu disebabkan karena pandangan Anda dan gagasan Anda keliru. Jika Anda memandang bahwa kecil hati atau semangat rendah sebagai **satu aspek dari hakikat batin**, maka Anda akan merasa jauh lebih baik. Itulah sebabnya, penting untuk mempunyai pandangan benar.

Yang berkecil hati itu batin, bukan batin-ku yang berkecil hati. Batinlah yang marah atau menginginkan sesuatu. Bukan aku menginginkan, aku tidak puas. Maka Anda mempunyai pandangan benar. **Batin adalah aspek dari alam, bukan aku, diri, bukan sebuah makhluk. Batin adalah fenomena alamiah.**

Hanya setelah Anda mempunyai gagasan benar ini, lalu sadarlah. Mungkin Anda tidak menyadari pandangan benar ini pada mulanya, tetapi Anda bisa merenungkannya sekarang setelah Anda mempunyai informasi ini. Anda belum memahaminya, tetapi Anda belajar, dengan pandangan benar.

**Mengapa Anda berlatih kesadaran? Anda ingin mengetahui kebenaran, realita dari segala sesuatu; itulah sebabnya mengapa Anda menjaga kesadaran. Jangan lupa akan tujuan ini.**

Apa yang Anda lakukan ketika Anda duduk dan Anda merasa nyeri, sakit, dan kelelahan? Bagaimana Anda mengamati nyeri? Jika Anda mengamati nyeri, nyeri itu menjadi lebih hebat! Mengapa? Apakah orang menyukai nyeri? Apa yang terjadi di dalam batin begitu ada nyeri? Ada ketidaksukaan. Itulah sebabnya, ketika ada nyeri, jangan mengamati itu lagi. Jika Anda terus mengamati nyeri itu, maka nyeri itu tidak tertahankan lagi. Bila Anda mengalami nyeri, gatal, sakit, seperti tertusuk jarum, panas, apa pun yang tak tertahankan, jangan memandangnya dulu.

Apakah yang harus Anda lakukan lebih dulu? Anda harus mengambil sikap benar. Ketahui saja bahwa semua ini adalah alam, fenomena. Pikirkan bahwa nyeri itu sekadar alam; maka dengan pandangan benar ini Anda dapat mengamati atau menyadarinya.

Hanya dengan pandangan benar ini, lihatlah bagaimana Anda merasa. Apakah hakikat perasaan? Bagaimanakah sikap kita selama periode itu? Bila Anda marah, periksalah pandangan-pandangan dalam pikiran Anda. Bisakah pikiran-pikiran ini mempunyai pandangan benar? Tidak pernah ada pandangan benar ketika orang marah. Ingatlah bahwa hanya akan ada pandangan-pandangan tidak sehat.

Adalah baik jika Anda bisa melihat atau mempelajari pikiran, perasaan dan sensasi tubuh bersama-sama. Bagaimana mereka saling berkaitan? Bagaimana batin dan tubuh berkaitan. Bagaimana sebab dan akibat berkaitan. Anda berlatih, artinya mempelajari, saling keterhubungan itu. Tontonlah dan amati saja; Anda tidak perlu melenyapkan mereka. Tidak penting apakah mereka lenyap atau tidak. Mengapa Anda mengamati? Anda mengamati oleh karena Anda ingin tahu. Amati sebanyak mungkin.

Bila [satu posisi tubuh] menjadi tak tertahankan, Anda boleh bergerak. Bila Anda berlatih, bolehkah Anda mengubah posisi Anda atau tidak? Jika Anda merasa perlu menyesuaikan posisi tubuh Anda, lakukan. Jika Anda tidak merasa perlu, jangan lakukan. Kapan Anda sebaiknya bergerak? Saya sudah bilang, bahwa meditasi adalah mengembangkan dan memupuk keadaan-keadaan batin

yang baik [*kusala*]. Jika keadaan batin yang tidak baik [*akusala*] merajalela oleh karena Anda memaksakan diri untuk diam, maka Anda perlu bergerak.

Apakah yang perlu Anda amati ketika melakukan meditasi jalan? Berjalanlah dulu; lalu tanyalah batin, apa yang diketahuinya. Jika Anda terlalu memfokus pada kesadaran berjalan, maka Anda bisa menjadi tegang. Tanyalah saja batin ... apakah yang diketahuinya? Anda boleh menyadari gerak berjalan, atau menyadari kebisingan, atau gerak tubuh Anda yang lain. Bagaimanakah keadaan batin ketika berjalan? Bagaimana keadaan batin ketika duduk, ketika makan?

Sama saja ketika Anda berada di kamar Anda, atau di kamar mandi. Tanyalah diri Anda, apakah Anda sadar? Hanya apabila Anda sadar, Anda boleh duduk, berjalan, pergi, makan, melakukan apa pun yang perlu Anda lakukan dalam kegiatan sehari-hari.

Ada dua hal yang harus dilakukan oleh seorang yogi:

- Mempunyai pandangan benar dan sikap benar; dan
- Sadar terus-menerus.

Bila Anda memandang pikiran-pikiran Anda dengan kesadaran, jangan terseret oleh ceritanya. Cukupilah Anda menyadari bahwa tengah muncul pikiran. Bagi para yogi pemula, jangan terlalu banyak memandang pikiran. Bila Anda belum dapat melihat pikiran sebagai objek, Anda biasanya terseret [oleh pikiran]. Ketahuilah (*acknowledge*)

36

saja bahwa timbul pikiran, periksalah tubuh, amati bolak-balik antara batin dan tubuh. Jangan membiarkan batin merajalela sepanjang hari. Anda harus membuatnya bekerja! Sadarlah dan ingatkan diri Anda. Lakukan itu sepanjang masa.

Mengapa Anda diminta berlatih sepanjang masa? Itu disebabkan karena batin yang tidak baik, batin *akusala*, selalu muncul. Bila Anda datang ke pusat meditasi ini, tujuan Anda seharusnya untuk berlatih, dan belajar bagaimana berlatih, sehingga Anda dapat melanjutkan [latihan] itu bila Anda pulang ke rumah.

Semoga Semua Makhluk Berbahagia!

## DAFTAR KATA *PĀLI* TERPILIH

<i>akusala</i> (lihat juga <i>kusala</i> )	secara karmis tidak baik, tidak trampil, tidak bermanfaat
<i>anatta</i> (lihat juga <i>atta</i> )	a) bukan-diri, bukan-ego, impersonalitas; tidak ada substansi (ego, diri, atau jiwa/roh) yang menetap, tidak ada entitas yang eksis dalam dirinya sendiri b) tidak ada apa pun yang dapat muncul dengan sendirinya atau berasal dari satu sebab saja; dan tidak ada apa pun yang dapat eksis atau bergerak sendiri c) salah satu dari ketiga sifat universal dari eksistensi (lihat <i>dukkha</i> dan <i>anicca</i> ); memahami <i>anattā</i> adalah pencerahan yang membebaskan ( <i>paññā</i> )
<i>anicca</i>	a) Ketidakkekalan, semua fenomena yang terkondisi tidak kekal; segala sesuatu yang muncul dalam eksistensi, berubah dan lenyap kembali b) salah satu dari ketiga sifat universal dari eksistensi (lihat <i>dukkha</i> dan <i>anattā</i> ); memahami <i>anicca</i> adalah pencerahan yang membebaskan ( <i>paññā</i> )
<i>bhāvanāmayā paññā</i>	kearifan atau pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman langsung, melalui pengembangan batin
<i>cetasika</i>	faktor batin (ini mengacu pada 52 faktor batin yang tercantum di dalam Abhidhamma. Beberapa di antaranya secara karmis netral, beberapa di antaranya secara karmis baik, dan beberapa di antaranya secara karmis tidak baik)
<i>chanda</i>	Niat, cita-cita, semangat yang baik
<i>cintāmayā paññā</i>	kearifan atau pengetahuan yang diperoleh melalui perenungan dan pemikiran, analisis intelektual
<i>citta</i>	batin
<i>dāna</i>	pemberian, persembahan, kemurahan hati

<i>dhamma</i>	a) 'hukum alam', 'alam' b) objek, benda, fenomena c) doktrin Buddhisme
<i>micchā ditthi/ sammā ditthi</i>	(pandangan keliru) / (pandangan benar)
<i>ditthi</i>	pandangan, kepercayaan, pendapat spekulatif <i>micchā ditthi</i> (pandangan keliru) / <i>sammā ditthi</i> (pandangan benar)
<i>dosa</i>	kebencian, amarah, penolakan atau ketidaksukaan apa pun (termasuk: kesedihan, ketakutan, perlawanan, dsb)
<i>dukkha</i>	a) keadaan tidak memuaskan, kesakitan, penderitaan b) penderitaan yang diakibatkan oleh perubahan c) hakikat tidak memuaskan dari seluruh eksistensi, dari semua fenomena terkondisi d) salah satu dari ketiga sifat universal dari eksistensi (lihat <i>anicca</i> dan <i>anattā</i> ); memahami <i>dukkha</i> adalah pencerahan yang membebaskan ( <i>paññā</i> )
<i>indriya</i>	kelima daya spiritual: <i>saddhā, viriya, sati, samādhi,</i> dan <i>paññā</i>
<i>kamma</i>	tindakan (tubuh, ucapan, pikiran) yang bersifat berkehendak
<i>khandha</i>	kelima kelompok: <i>rūpa, vedanā, saññā, sankhāra, viññāna</i>
<i>kilesa</i>	kotoran batin, sifat-sifat pikiran yang tidak baik, setiap manifestasi keserakahan, kebencian dan kegelapan batin (lihat <i>lobha, dosa,</i> dan <i>moha</i> )
<i>kusala</i> (lihat juga <i>akusala</i> )	secara karmis baik, trampil, bermanfaat
<i>lobha</i>	keserakahan, keinginan atau sikap menyenangi apa pun (sinonim dengan <i>tanhā</i> )
<i>mettā</i>	kasih sayang, cinta tanpa-diri, cinta tak-bersyarat

<i>moha</i>	waham, ketidaktahuan, ketidakpahaman, tidak melihat realita (sinonim dari <i>avijjā</i> )
<i>nāma</i>	proses mental, batin (istilah kolektif bagi <i>vedanā, saññā, sankhāra, and viññāna</i> )
<i>nāma-rūpa</i>	proses-proses mental & fisik
<i>ñāna</i>	sinonim dari <i>pāññā</i>
<i>Pāli</i>	bahasa yang digunakan untuk mencatat kitab suci Buddhis (Pāli Canon)
<i>pāññā</i>	kearifan, pemahaman, pengetahuan, pencerahan (sinonim dari <i>ñāna</i> )
<i>paññatti</i>	realita relatif (konseptual), konsep
<i>paramattha</i>	realita tertinggi
<i>pāramī</i>	kesempurnaan
<i>paticca-samuppāda</i>	hukum kejadian yang saling bergantung, kejadian yang bersama-sama saling terkondisi, kondisionalitas
<i>pīti</i>	minat penuh sukacita, entusiasme, kegriuan
<i>rūpa</i>	proses-proses fisik, jasmani
<i>saddhā</i>	iman, keyakinan, kepercayaan
<i>samādhi</i>	ketenangan, keheningan, atau stabilitas batin
<i>samsāra</i>	lingkaran penderitaan
<i>sati</i>	perhatian penuh, kesadaran/keelingan
<i>sīla</i>	moralitas, perilaku etis, kebajikan
<i>somanassa</i>	perasaan mental apa pun yang menyenangkan, perasaan yang secara mental menyenangkan
<i>sukha</i>	kebahagiaan
<i>sutamayā paññā</i>	kearifan atau pengetahuan yang diperoleh melalui membaca atau mendengar [khotbah]
<i>tanhā</i>	sinonim dengan <i>lobha</i>
<i>upekkhā</i>	a) perasaan dan sensasi yang netral ( <i>vedanā</i> )

	b) ketenangan, keheningan, keseimbangan
<i>vedanā</i>	perasaan atau sensasi yang menyenangkan, tidak menyenangkan atau netral (lihat <i>somanassa</i> , <i>domanassa</i> dan <i>upekkhā</i> )
<i>vipassanā</i>	pencerahan, meditasi pencerahan
<i>virīya</i>	energi, energi 'kearifan', 'selalu mengingatkan diri'
<i>yoniso</i>	a) sikap benar, kerangka berpikir benar, perhatian benar
<i>manasikāra</i>	b) pertimbangan arif